

マナビバレッスンスケジュール

| 1W 1週目 | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|---------------------|-------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------|
| 1 2月 | 日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 1時間目 10:15~11:00 | | らくらく英会話 講師:野沢 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | かんたん 色鉛筆画 講師:清原 | リラックスヨガ 講師:中山 | 懐かしの 歌謡曲を踊ろう 講師:進藤 | お休み |
| 2時間目 11:15~12:00 | | らくらく英会話 講師:野沢 | ボーカル レッスン 講師:増倉 | かんたん 色鉛筆画 講師:清原 | バレエ教室 講師:秋田 | 懐かしの 歌謡曲を踊ろう 講師:進藤 | |
| 3時間目 13:15~14:00 | | リラックス ストレッチ 講師:マナビバ | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | かんたん ヒップホップ 講師:安部 | ディスコダンス 教室 講師:石神 | | |
| 4時間目 14:15~15:00 | | ジャズダンス 教室 講師:石神 | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | かんたんダンス エクササイズ 講師:安部 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | | |
| 5時間目 15:15~16:00 | | 姿勢と歩き方 教室 講師:大矢 | ベーシックヨガ 講師:あゆみ | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | | |

| 2W 2週目 | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|---------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| 1 2月 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 1時間目 10:15~11:00 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | らくらく英会話 講師:野沢 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | かんたん 色鉛筆画 講師:清原 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | ボーカル レッスン 講師:増倉 | お休み |
| 2時間目 11:15~12:00 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | らくらく英会話 講師:野沢 | アロマヨガ 講師:金丸 | かんたん 色鉛筆画 講師:清原 | バレエ教室 講師:秋田 | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | |
| 3時間目 13:15~14:00 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | 筋膜ケア 講師:大矢 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | かんたん ヒップホップ 講師:安部 | ディスコダンス 教室 講師:石神 | | |
| 4時間目 14:15~15:00 | パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ | 姿勢と歩き方 教室 講師:大矢 | フラダンス 講師:関口 | かんたんダンス エクササイズ 講師:安部 | リラックスヨガ 講師:中山 | | |
| 5時間目 15:15~16:00 | ベーシックヨガ 講師:あゆみ | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | フラダンス 講師:関口 | リラックス ストレッチ 講師:マナビバ | 骨盤ヨガ 講師:中山 | | |

| 3W 3週目 | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|---------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|
| 1 2月 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 1時間目 10:15~11:00 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | らくらく英会話 講師:野沢 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | カラケン体操 講師:マナビバ | 朗読教室 ~声と表現を磨こう~ 講師:降旗 | ボーカル レッスン 講師:増倉 | お休み |
| 2時間目 11:15~12:00 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | らくらく英会話 講師:野沢 | アロマヨガ 講師:金丸 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | 朗読教室 ~声と表現を磨こう~ 講師:降旗 | カラケン体操 講師:マナビバ | |
| 3時間目 13:15~14:00 | パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ | カラケン体操 講師:マナビバ | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | かんたん ヒップホップ 講師:安部 | ディスコダンス 教室 講師:石神 | | |
| 4時間目 14:15~15:00 | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | リラックス ストレッチ 講師:マナビバ | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | かんたんダンス エクササイズ 講師:安部 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | | |
| 5時間目 15:15~16:00 | アロマヨガ 講師:金丸 | ジャズダンス 教室 講師:石神 | ベーシックヨガ 講師:あゆみ | リラックス ストレッチ 講師:マナビバ | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | | |

マナビバレッスンスケジュール

| 4W 4週目 | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|---------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------|
| 1 2月 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 1時間目 10:15~11:00 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | らくらく英会話 講師:野沢 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | 朗読教室 ~声と表現を磨こう~ 講師:降旗 | かんたん 色鉛筆画 講師:清原 | カラケン体操 講師:マナビバ | お休み |
| 2時間目 11:15~12:00 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | らくらく英会話 講師:野沢 | ボーカル レッスン 講師:増倉 | 朗読教室 ~声と表現を磨こう~ 講師:降旗 | かんたん 色鉛筆画 講師:清原 | リラックス ストレッチ 講師:マナビバ | |
| 3時間目 13:15~14:00 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | かんたん ヒップホップ 講師:安部 | ディスコダンス 教室 講師:石神 | | |
| 4時間目 14:15~15:00 | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | リラックス ストレッチ 講師:マナビバ | フラダンス 講師:関口 | かんたんダンス エクササイズ 講師:安部 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | | |
| 5時間目 15:15~16:00 | 懐かしの 歌謡曲を踊ろう 講師:進藤 | ジャズダンス 教室 講師:石神 | フラダンス 講師:関口 | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | | |

| 5W 5週目 | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|---------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 2月 | 28日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 1時間目 10:15~11:00 | かんたん 色鉛筆画 講師:清原 | | | | | | お休み |
| 2時間目 11:15~12:00 | かんたん 色鉛筆画 講師:清原 | | | | | | |
| 3時間目 13:15~14:00 | ペンで美文字 練習教室 講師:千葉 | | | | | | |
| 4時間目 14:15~15:00 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | | | | | | |
| 5時間目 15:15~16:00 | ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ | | | | | | |

『完全予約制』パソコン、スマートフォン質問講座

平日は16:00以降、土曜日は13:00以降で完全予約制となります。

別途¥500(税込み) かかります。詳しくはスタッフまでお問合せください。

☆無料体験受付中☆

レッスンスケジュールから興味のあるレッスンを選んでお電話でご予約下さい。

マナビバ多摩平スタジオ 日野市多摩平2-4-1 イオンモール多摩平の森3F

TEL:042-506-2170